

## ダル（豆のカレー）

合計加熱調理時間 約40分

[1人分：218kcal／食塩相当量：1.5g]

インドでよく食べられるムングダルは、皮がないので柔らかくマイルドな味わい。スパイスとの相性がいいヘルシーカレーです。



## 材料（8人分）

ムングダル：皮なし	240g
<材料a>	
トマト（ざく切り）	200g
ニンニク（みじん切り）	30g
ショウガ（みじん切り）	30g
<材料b>	
赤唐辛子	3本
ターメリックパウダー	小さじ2
チリペッパーパウダー	小さじ2
クミンシード	小さじ1
マスタードシード	小さじ1
パクチー（みじん切り）	適量
塩	小さじ2
オリーブオイル	84g
水	1000cc

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

## 分量

8人分

## 設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	コンビ	100%	40分	160℃	—

## 下ごしらえ

- ・ムングダルはたっぷりの水に1時間ほど浸しておく。

## 作り方

1. 65mmのホテルパン1枚に水気を切ったムングダル、<材料b>を入れて【設定1】で予熱後、加熱する。